HINDI
VERSION

हिन्द

The Self Care Guide for People with Type 2 Diabetes

A SERVICE TO MEDICINE FROM SERVIER LABORATORIES

In association with Warwick Diabetes Care

Diabetes UK
The charity for people with diabetes
Registered charity no. 215199
Visit our website www.diabetes.org.uk

SERVIER
A leading partner in diabetes

Diabetes UK has worked with Servier
in producing this educational literature

Servier Laboratories Ltd, Gallions, Wexham Springs, Framewood Road, Slough, SL3 6RJ
Telephone: 01753 662744 Fax: 01753 663456

04DMSCGHINDU234

नाम ______________________________

पता ______________________________

____

____

आयु ______________________________

जन्म की तिथि ______________________________

कद ______________________________

ऐलर्जी ______________________________

ऐन.ऐस.ऐस. का नम्बर ______________________________

हस्पताल का नम्बर ______________________________

कन्सल्टन्ट ______________________________

जी.पी. का नाम ______________________________

टैलिफ़ोन नम्बर ______________________________

पता ______________________________

____

____

प्रैक्टिस नर्स का नाम ______________________________

सम्पर्क

हस्पताल ....

सलाहकार का नाम ....

पता ....

....

....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

डायबीटिक नर्स विशेषज्ञ ....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

डिस्ट्रिक्ट नर्स का नाम ....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

ख़ुराक बनाने वाले (डायटीशन) का नाम ....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

चिरोपोडिस्ट का नाम ....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

फ़ार्मासिस्ट का नाम ....

टैलिफ़ोन नम्बर ....

पृष्ठ 7. प्रश्न और उत्तर

पृष्ठ 24. जानकारी का पता और सम्पर्क के नम्बर

पृष्ठ 26. ख़ुराक के लिए सलाह

पृष्ठ 31. घर पर टैस्ट करने के लिए डायरी

पृष्ठ 46. डायबीटिक (मधुमेह रोग) के इलाज के लिए रिकार्ड

उन लोगों के लिए जिन्हें टाईप 2 की डायबिटीज़ है

1.	डायबिटीज़ मैलिटीज़ क्या है?	7
2.	मुझे किस प्रकार की डायबिटीज़ मैलिटीज़ है?	8
3.	"हाईपो" क्या है?	9
4.	मैं अपने ग्लूकोज़ के स्तर का कैसे माप करूँ?	9
5.	मैं क्या खा और पी सकता/सकती हूँ ?	11
6.	क्या मैं शराब पी सकता/सकती हूँ ?	12
7.	क्या मैं सिगरेट पी सकता/सकती हूँ ?	13
8.	मुझे अपने पैरों की देखभाल क्यों करनी चाहिए?	14
9.	ड्राईविंग के बारे में क्या विचार है?	16
10.	यात्रा और हौलिडेज़ के बारे में क्या विचार हैं?	17
11.	स्वास्थ्य निरीक्षण के बारे में मुझे क्या मालूम होना चाहिए?	18
12.	दाँतों की देखभाल	18
13.	मुफ़्त प्रैस्क्रिप्शन	18
14.	फ़ैमिली प्लैनिंग के बारे में क्या विचार है?	18
15.	क्या मैं खेल सकता/सकती हूँ या कसरत कर सकता/सकती हूँ?	19
16.	डायबिटीज़ में आँखों को क्या होता है?	20
17.	मेरे डॉक्टर ने मेरा ब्लॅड प्रैशर क्यों मापा?	22
18.	मुझे अधिक जानकारी कहाँ से मिल सकती है?	24
19.	डायबिटीज़ से पीड़ित लोगों के लिए स्वस्थ खाने	26
20.	डायबिटीज़ के लिए अच्छा खाना – स्वस्थ खाने का आधार	28
21.	सही खानों का चयन कैसे किया जाए	30

1. डायबिटीज़ मैलिटीज़ क्या है?

डायबिटीज मैलिटिस एक ऐसी अवस्था है जहाँ पर खून में काफ़ी ग्लूकोज़ होता है।

आमतौर पर हम एक हारमोन को पैदा करते हैं जिसे इंसूलीन कहा जाता है (पैंक्रीयाज़ के ग्लैंड में प्रस्तुत की जाती है) जो ग्लूकोज़ को जो हम अपने खाने में लेते हैं इसे खून में से ले लिया जाता है और शरीर के द्वारा ताकत के लिए प्रयोग किया जाता है। डायबिटीज़ मैलिटस में, या तो इंसूलीन की कमी होती है या जो इंसूलीन होती है वह सही ढंग से काम नहीं कर रही होती है। बहुत अधिक ग्लूकोज़ तब खून के बहाव में रहता है और यह कोषाणुं द्वारा ताकत के लिए प्रयोग नहीं की जा सकती है।

इसके परिणाम नीचे दिए गए हैं:

i) शरीर को ठीक तरह से काम करने के लिए पर्याप्त ताकत नहीं मिल पाती है। इसी कारण से कई लोग जिन्हें डायबिटीज़ होती है उन्हें तब पता चलता है कि उन्हें डायबिटीज़ है जब वह डॉक्टर के पास जा कर बताते हैं कि वह थके हुए या बीमार महसूस कर रहे हैं।

ii) खून में कुछ बढ़ा हुआ ग्लूकोज़ गुर्दों द्वारा खो दिया जाता है जिसके परिणाम से काफ़ी मात्रा में पेशाब का आना, मुँह का सूखना (डीहाईड्रेशन), प्यास लगना और वज़न कम होता है।

2. मुझे किस प्रकार की डायबिटीज़ है?

दो प्रकार की डायबिटीज़ हैं।

टाईप 1

इस हालत में, पैंक्रीयाज़ पूरी तरह से इंसूलीन पैदा करना बंद कर देते हैं। इस समस्या का कारण अभी तक मालूम नहीं हुआ है और यह आमतौर पर छोटी–सी आयु में होती है 20 वर्ष से कम की आयु में)। क्योंकि शरीर अपने आप कोई इंसूलीन नहीं बना पा रहा है, तो, उन लोगों को जीवन–भर इंसूलीन के इंजैक्शन लेने पड़ते हैं।

टाईप 2

यह हालत उन लोगों में होती मानी जाती है जो 40 वर्ष की आयु से ऊपर हैं (हालाकि कुछ हालतों में और कुछ जन–समूह में है यह छोटी आयु में होती है)। पैंक्रीयाज़ अभी भी इंसूलीन प्रस्तुत करते हैं परन्तु उतनी नहीं कि जितनी शरीर की सारी ज़रूरतों को पूरा किया जा सके, या कि जो इंसूलीन यह पैदा करते हैं वह सही ढंग से काम नहीं करती है (इंसूलीन रैज़िस्टेंस)।

टाईप 2 की डायबिटीज़ सभी डायबिटीज़ के केसों में से 85त्न है। कई तरीके हैं कि जिन से इनका इलाज किया जा सकता है, और इलाज का चयन कई कारणों पर निर्भर करता है और इसलिए यह एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में भिन्न होता है।

1) ख़ुराक और कसरत

2) ख़ुराक, कसरत और गोलियाँ

3) ख़ुराक, कसरत और इंसूलीन के इंजैक्शन।

* यह पुस्तिका टाईप 2 की डायबिटीज़ पर केन्द्रित है

3. "हाईपो" क्या है?

कुछ गोलियाँ और इंसूलीन के इलाज कभी–कभी खून में ग्लूकोज़ के स्तर को काफ़ी कम कर देते हैं। यह विशेष रूप से होता है क्योंकि यदि दवाई लेने या इंसूलीन के देने के बाद खाना खाने में देरी हो जाए या शारीरिक गतिविधियाँ सामान्य रूप से अधिक हैं।

चेतावनी के चिन्ह कि ब्लॅड ग्लूकोज़ का स्तर बहुत ही कम हैः
काँपना, चक्कर आने, पसीना आना, भूख लगनी, अचानक व्यवहार में बदलाव आना (चिड़चिड़ापन)। सिर में दर्द, पीलापन आना। धड़कन या दिल का तेज़ी से धड़कना। आँखों में धुँधलापन। अचानक थकावट होनी। मुँह के आस–पास सनसनाहट होनी।

क्या किया जाए
जल्दी से चीनी खा लें जैसे गकः– चीनी के टुकड़े, ग्लूकोज़ की गोलियाँ, उबली हुई मिठाई, चौकलेट या चीनी वाले पीने के पदार्थ। एक बार जब निशानियाँ चली जाएँ तो कुछ स्टार्ची (कलफदार) खाना खाएँ, जैसे कि सैंडविच, या आपका अगला खाना यदि उसका समय हो गया हो तो। यह आपको दोबारा हाईपो में जाने से रोकेगा।

"हाईपो" को कैसे रोका जाए
कोशिश करें कि दिन में कोई खाना भूल न जाएँ। हर खाने में कार्बोहाड्रेट्स खाने की कोशिश करें (जैसे कि पास्टा, ब्रैड)। यदि आप कसरत करते हों तो, स्नैक खाएँ। हमेशा कोई मीठी चीज़ अपने साथ रखें। अपनी ऐम्बूलेन्स/हस्पताल की सेवाओं का नम्बर साथ में रखें, ताकि ऐमरजन्सी में काम आ सके।

4. मैं अपने ग्लूकोज़ का कैसे माप करूँगा/करूँगी?

पेशाब का टैस्ट

आपका डॉक्टर आपको सलाह कि आपको किस समय पर और कैसे पेशाब को ग्लूकोज़ के लिए टैस्ट करना है। कन्टेनर (डब्बे या शीशी) पर जो टैस्ट स्ट्रिप लगा है उस पर निर्देशों को अच्छी तरह से पढ़ें और उन पर अमल करें।

इस किताब के होम टैस्ट डायरी के भाग में अपने पेशाब के टैस्ट का रिकार्ड रखें और जब भी आप डॉक्टर के पास जाएँ इसे अपने साथ ले जाएँ।

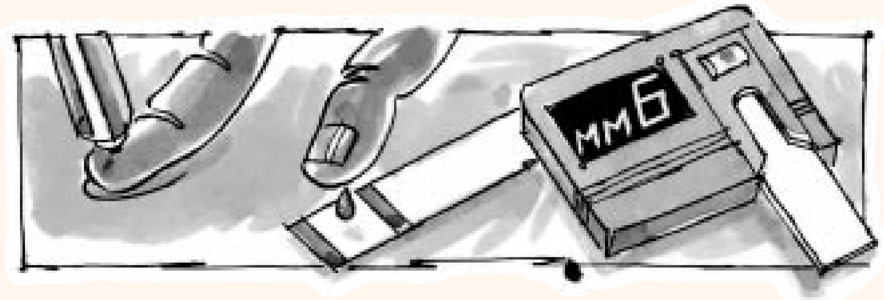
यदि आपके पेशाब के टैस्ट में ग्लूकोज़ हो, तो अपने डॉक्टर को बताएँ।

खून के टैस्ट

आपका डाक्टर आप से कहेगा/कहेगी कि बजाए पेशाब के टैस्ट के उँगली को चुभो कर खून में ग्लूकोज़ को टैस्ट करें। यह काफ़ी सही होते हैं और कुछ लोग इन्हें काफ़ी सुखदाय महसूस करते हैं। डॉक्टर आपको सलाह देगा कि कब–कब इसे टैस्ट करना चाहिए। फिर से, होम टैस्ट डायरी में एक भाग है जो खून में आपके ग्लूकोज़ को मापने के परिणामों को रिकार्ड के लिए है।

खून में ग्लूकोज़ के स्तरों की व्याख्या

4 mmol/L से कम	कम
4 - 10 mmol/L	ठीक है
10 mmol/L से ऊपर	अधिक है



A B C

A. अपने हाथों को धोएँ, फिर एक बूँद खून की लें

B. टैस्ट स्ट्रिप पर रखें

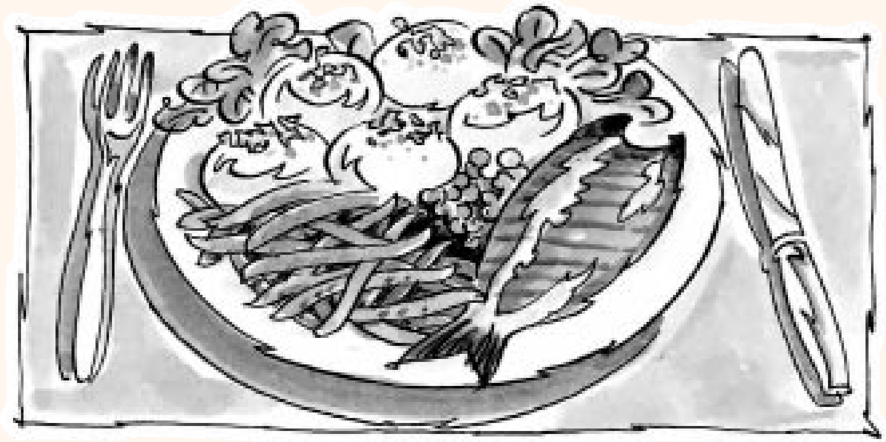
C. मीटर (या रंगों के चार्ट)
(अलग–अलग उपकरणों के साथ विवरण भिन्न होता है)

5. मैं क्या खा सकता/सकती हूँ?

विशेष डायबिटीक खाने ज़रूरी नहीं हैं।

जानकारी की पुस्तक में सलाहकारी ख़ुराक देखें।

अधिक जानकारी के लिए
अपने डायटीशन या नर्स से बात करें



6. क्या मैं शराब पी सकता/सकती हूँ?

यदि आप गोलियाँ या इंसूलीन ले रहे हों तो, शराब पीने से कम ग्लूकोज़ (हाईपोग्लाईकेमा) हो सकता है। काफ़ी अधिक शराब नहीं पीएँ। जैसा कि सभी के लिए है, शराब को सही मात्रा में पीना चाहिए। यह सिफ़ारिश की जाती है कि जिन लोगों को डायबिटीज़ है उन्हें सप्ताह में 14 युनिट्स (औरतों के लिए) या 21 युनिट्स (मर्दों के लिए) से अधिक नहीं पीनी चाहिए। एक युनिट बीयर, या लागर के आधे पाईन्ट, एक स्टैन्डर्ड वाईन के ग्लास या एक स्पिरिट्स के स्टैन्डर्ड माप के बराबर है। शराब के साथ या शराब पीने के बाद स्टार्ची खाना खाएँ। इसके बाद या अगले दिन खून में ग्लूकोज़ को टैस्ट करें।

शैरी और स्वीट वाईन्स जैसे पीने वाली वस्तुओं को कुछ सीमा तक ही पीएँ। यदि आपका वज़न अधिक है, तो अपने शराब पीने को कम करें क्योंकि शराब कैलरीज़ में अधिक होती है। 'लो शूगर' बीयर और लागर को मत पीएँ क्योंकि इनमें शराब के कण अधिकतर अधिक होते हैं।

याद रखें

1. शराब में कई कैलरीज़ होतीं हैं।
2. खाली पेट कभी नहीं पीएँ।
3. यदि शौर्ट्स पी रहे हों तो, स्लिमलाईन मिक्सर्स का प्रयोग करना याद रखें।
4. शराब हाईपो की निशानियों पर पर्दा डाल सकती है।
5. यदि आप बेहोश हैं और शराब की गन्ध आ रही हो, तो लोग हाईपोग्लाईकैमा के लिए चैक नहीं कर सकेंगे।
6. शराब पी कर गाड़ी मत चलाएँ।

7. क्या मैं सिगरेट पी सकता/सकती हूँ?

आपके लिए यह बेहतर है कि आप सिगरेट नहीं पीएँ

सिगरेट पीना सभी के लिए ख़तरनाक है, परन्तु विशेष रूप से उस व्यक्ति के लिए जिसे डायबिटीज़।

सिगरेट पीना दिल के दौरों, स्ट्रोक और पैरों में गैंगरीन के ख़तरे को पैदा करता है। इसे छोड़ने में सहायता के लिए अपने डॉक्टर या नर्स से सलाह प्राप्त करें।

8. मुझे अपने पैरों की देखभाल क्यों करनी चाहिए?

आपके पैर बहुत ही महत्वपूर्ण हैं!

आपको टाईप 2 की डायबिटीज़ है, परन्तु क्या आपको पता था कि यह बहुत ही ज़रूरी है कि आप अपने पैरों की देखभाल करें?

जिन लोगों को डायबिटीज़ होती है उन्हें आमतौर पर पैरों में तकलीफ़ होती है, विशेष रूप से चमड़ी के रोग से, जिसे ठीक होने में समय लग सकता है। कई हालतों में, पैरों की अच्छी देखभाल कर के और अच्छे जूते पहन के इन समस्याओं को दूर किया जा सकता है।

स्वस्थ पैरों के लिए टिप्स (भेद देने)

A. अपने पैरों को लगातार चैक करें। (यदि ज़रूरी हो तो एक शीशे का प्रयोग करें)।

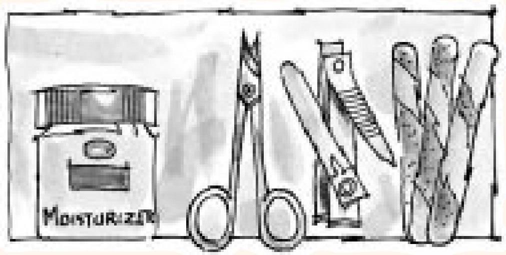
नीचे दिए गए चैक करें

- सूजी हुई या फूली हुई चमड़ी
- छोटे क्रैक्स या कटे हुए भाग
- चमड़ी के क्षेत्र जिनका रंग बदल गया हो
- वह भाग जिन्हें छूने से दर्द होती हो
- वह क्षेत्र जो आमतौर पर ठंडे या गर्म हों
- वह क्षेत्र जिनमें दर्द या छूने का महसूस होना कम हो

B. पैरों को हर रोज़ धोएँ

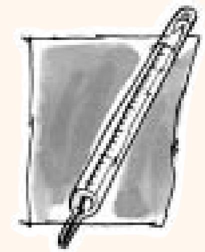
सख़्त कैलॅसस (करड़ेपन) को निकालने के लिए प्यूमीस (कुरुन पत्थर) या पैर के ब्रश का प्रयोग मत करें, परन्तु धोने से पहले आप हल्के से एक फुट फ़ाईल का प्रयोग कर सकते हैं और स्टेट रजिस्टर्ड पोडिएट्रिस्ट/शिरोपोडिस्ट की सलाह लें।

C. सूखे स्थानों पर मौस्चेराईज़र (नमी) का प्रयोग करें – पंजों के बीच डालने को रोकें



D. अपने नाखूनों को देखभाल कर के ट्रिम (काटना) करें – पंजे के आकार जैसे उन्हें काटें

E. नहाने के पानी का तापमान मापें



अपने पैरों को बहुत गर्म या ठंडे तापमान में या उसके नज़दीक मत रखें (जैसे कि आग के एकदम पास बैठना) या अपने पैरों को बहुत ही गर्म पानी में मत डालें। प्रयोग करने से पहले पानी के तापमान को अपनी कोहनी या बॉथ थर्मोमीटर के साथ चैक करें।

F. अच्छी तरह से फ़िट आने वाले जूतों को पहनें

कई पैर की समस्याएँ छोटे कटे हुए भाग या घावों से शुरू होती है, जो आमतौर पर ग़लत ढंग से फ़िट किए गए जूतों से होती हैं।

सही फ़िटिंग के जूतों को कैसे चुना जाए

इस बात को सुनिश्चित करें कि आपके जूते अच्छी तरह से फ़िट हों। जूते ख़रीदने से पहले, यह बेहतर होगा कि आप अपने पैर का माप करा लें। लम्बे समय तक नए जूते मत पहनें, जब तक कि यह सुविधाजनक न हों।

काफ़ी ऊँची एढ़ियाँ मत पहनें क्योंकि यह आपके पंजों और पैर के बॉल पर काफ़ी दबाव डाल सकते हैं। जूतों पर एक कसने–ढीला करने वाले तसमां होना चाहिए, जिससे अच्छी तरह से फ़िट आने में क्षमता हो और गहरी फ़िटिंग हो और जो पंजों के घूम कर जाए। डायबिटीज़ वाले लोगों के लिए ट्रेनर्स बेहतर किस्म के जूते हैं।

लगातार अपने जूतों के अन्दर तीखी या खुरदरे स्थानों, छोटे पत्थरों या दूसरी चीज़ों को ढूँढने को महसूस करें, जो आपके पैरों को नुकसान पहुँचा सके। साथ ही में, खुरदरी और मोटी सीन को भी चैक करना।

G. अपने डॉक्टर, डायबिटीज़ की नर्स, पोडिएट्रिस्ट या शिरोपोडिस्ट को मिलें

लगातार पैरों की देखभाल करना ज़रूरी है!

अपने जी.पी. या स्थानीय स्वास्थ्य सैन्टर पर शिरोपोडी के बारे में जानकारी के लिए पूछें, जो मुफ़त मिल रही है। यदि आप देखें कि कोई भी पैर की मुश्किल हो, जो पहले लिस्ट की गई थी, तो बिना किसी देर के इन स्वास्थ्य के व्यावसायिकों के साथ बातचीत करें।

9. ड्राईविंग के बारे में क्या विचार हैं?

यदि आप ड्राईविंग लाईसेंस के लिए आवेदन कर रहे हैं तो, आपको बताना चाहिए कि आपको डायबिटीज़ है, जब आप एक फ़ार्म भरें।

यदि आप मौजूदा ड्राईविंग लाईसेन्स रखते हैं, जब आपकी पहली डायबिटीज़ को पहचाना गया तो आपको DVLA को बताना चाहिए कि आपको डायबिटीज़ है।

आपको अपनी इंश्योरंस कम्पनी को भी बताना चाहिए कि आपको डायबिटीज़ है।

अधिक जानकारी के लिए डायबिटीज़ और ड्राईविंग फ़ैक्टशीट की सलाह लें जो डायबिटीज़ यू.के. से उपलब्ध है।

10. यात्रा और हौलिडेज़ के बारे में क्या विचार हैं?

हौलिडे (छुट्टियाँ बिताने देश से बाहिर जाना) जाने से काफ़ी पहले अपने स्थानीय डॉक्टर से सम्पर्क करें, ताकि वैक्सिनेशन (टीके लगाने) का प्रबन्ध किया जा सके। मैडिकल इशेयूरंस का प्रबन्ध करें, यह सुनिश्चित कर लें कि यह आपकी डायबिटीज़ के लिए है, और एक डाबिटीज़ की पहचान का फ़ार्म साथ ले जाएँ। आपके पूरे हौलिडे पर पर्याप्त दवाईयाँ ले जाएँ, और कुछ अधिक ले जाएँ। अपनी दवाई को अपने हाथ और मुख्य सामान के बीच रखें, सामान के खो जाने की स्थिति में आपके पास दवाईयाँ होंगी। यदि आप इंसूलीन पर हैं और हवाई यात्रा कर रहे हैं, तो अपने हाथ के सामान में रखें क्योंकि यह हवाई जहाज़ के होल्ड में ख़राब हो सकती हैं।

11. स्वास्थ्य के चैक्स के बारे में मुझे क्या जानना ज़रूरी है?

वर्ष में कम से कम एक बार डायबिटीज़ के लिए स्वास्थ्य का निरीक्षण करा लेना चाहिए। इसमें शामिल होगा, वज़न, ब्लॅड प्रेशर, ढ़्ढ्ढ्यत्त (लम्बे समय तक ग्लूकोज़ का नियंत्रण) कोलैस्ट्रोल के स्तर, गुर्दों का काम करना, आपकी आँख के पीछे का निरीक्षण करना, आपके पैर और नसें और साथ ही में आपको आपकी डायबिटीज़ के बारे में बातचीत करने का अवसर मिलेगा।

फ़्लू के बारे में अपने डॉक्टर से अक्टूबर में बातचीत करें।

वह सारे लोग जिन्हें डायबिटीज़ है वह **मुफ़त फ़्लू के वैक्सीनेशन** के अधिकारी हैं।

12. दाँतों की देखभाल

अपने दाँतों के डॉक्टर को बताएँ कि आपको डायबिटीज़ है। लगातार जाँच कराएँ और यदि आपको कोई मुश्किल हो, तो अपने दाँतों के डॉक्टर से जितना शीघ्र हो सके मिलें।

13. मुफ़त प्रैस्क्रिप्शन (दवाईयों के लिए नुस्खा)

यदि आपकी डायबिटीज़ का गोलियों या इंसूलीन से इलाज होता है, **तो आप मुफ़त प्रैस्क्रिप्शन के अधिकारी हैं, परन्तु आपको एक विमुक्ति (ऐग्ज़ैम्पशन) का सर्टिफ़िकेट चाहिए होगा। इसके लिए कैसे आवेदन किया जाए इसके बारे में अपने डॉक्टर, नर्स या फ़ार्मासिस्ट से बात करें।**

14. परिवार नियोजन के बारे में क्या विचार हैं

अपनी डायबिटीज़ के बारे में अपने डॉक्टर या फ़ैमिली प्लैनिंग क्लिनिक को बताएँ क्योंकि यह आपके गर्भ–अवरोधक (कन्ट्रेसैप्शन) के चयन पर प्रभाव डाल सकता है जो आपको प्रदान किया जा रहा है।

अपने डायबिटीज़ के विशेषज्ञ के साथ, परिवार शुरू करने के बारे में बातचीत करना एक अच्छा विचार है। गर्भ–धारण (कन्सीव), साथ ही में गर्भावस्था के दौरान यह ज़रूरी है कि आप अपनी डायबिटीज़ पर नियंत्रण रखें। ऐसा कोई कारण नहीं है कि आप सुरक्षित और सफल गर्भ धारण न कर सकें, बशर्ते कि आप डॉक्टर की सलाह पर चलें।

कुछ पुरुष जिन्हें डायबिटीज़ होती है वह नपुंसकता (बच्चे पैदा न कर पाना) अनुभव करते हैं। कृपया अपने डॉक्टर से बातचीत करें क्योंकि इलाज उपलब्ध है।

15. क्या मैं खेल या व्यायाम कर सकता/सकती हूँ?

निरंतर व्यायाम एक आदर्श तरीका है चुस्त और स्वस्थ रहने का। ऐसा कोई कारण नहीं है कि एक व्यक्ति जिसको डायबिटीज़ है वह व्यायाम नहीं कर सकता या खेल नहीं सकता, बशर्ते कि उसकी शारीरिक समर्थता ऐसा करने में अनुमति दे। निरंतर व्यायाम दिल के दौरे, स्ट्रोक और हाई ब्लॅड प्रेशर (ऊँचा खून के दबाव) के ख़तरे को घटाता है। व्यायाम से अपके खून में ग्लूकोज़ के स्तरों को नियंत्रण करने में सहायता मिलती है और इससे दवाई की आवश्यकता कम हो सकती है। इससे वज़न को नियंत्रण करने में भी सहायता मिलती है। सप्ताह में कम से कम तीन बार 20 मिनट के लिए साधारण व्यायाम करने की कोशिश करें (जैसे कि तेज़ चलना, साईकलिंग और तैरना)। शुरू में हल्का व्यायाम करें और धीरे–धीरे इसे बढ़ाएँ। व्यायाम के कार्यक्रम को शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर से बातचीत कर लें।

याद रखें, कि व्यायाम करने से आपके खून में ग्लूकोज़ का स्तर कम हो सकता है। व्यायाम करने से पहले और इसके बाद आपको अतिरिक्त खाना खाने की ज़रूरत हो सकती है।

16. आँख को डायबिटीज़ में क्या होता है?

वह लोग जिन्हें डायबिटीज़ है उनकी आँख में हानि पहुँचने का ख़तरा है। 65 वर्ष से कम की आयु के लोगों को नेत्रहीन करने का मुख्य कारण है, और कई हालतों में इसे रोका जा सकता है।

डायबिटीज़ में आँख की बीमारी की निशानियाँ क्या हैं?

आँख का पीछे का भाग जिसे रैटीना कहते हैं उस पर हानि हो सकता है (जिसे रैडिनोपैथी कहते हैं)। आँख के पीछे खून के बहाव में अनियमितता से अच्छी दृष्टि में अभाव का कारण हो सकता है। (जब आपको डायबिटीज़ हो तो रैटिनोपैथी का ख़तरा होता है, विशेषकर यदि आपका ग्लूकोज़ स्तर अच्छी तरह से नियंत्रण में नहीं है।

कैटरैक्ट्स और ग्लौकोमा भी उन लोगों में आम होता है, जिन्हें डायबिटीज़ है।

आमतौर पर कोई निशानियाँ नहीं होतीं हैं जब तक कि कोई गम्भीर हानि न पहुँची हो। **इसलिए यह ज़रूरी है कि आप अपनी आँखों की जाँच हर साल कराएँ।** यदि शीघ्र ही समस्याओं का पता चल जाए, तो इलाज काफ़ी सफल होता है।

कैटरैक्ट्स आपकी दृष्टि पर धुँधलापन पैदा करता है।

यदि आपके खून में ग्लूकोज़ का स्तर आम से ऊँचा है, इससे धुँधलापन आ सकता है। यदि आपकी डायबिटीज़ अस्थिर है, तो तब तक इन्तज़ार करें जब आपका ग्लूकोज़ के स्तर स्थिर हो गए हों, इससे पहले कि आप अपने औप्टिशन से चश्मों के लिए मिलें। अपने डॉक्टर को एकदम बताएँ यदि आप अचानक दृष्टि को खो दें या आपको कोई गम्भीर दृष्टि की समस्या है।

डायबिटीज़ आँख की जाँच कौन करता है?

टैस्ट के लिए औप्थलमिक औप्टीशन्स जिनको अतिरिक्त ट्रेनिंग दी गई होती है।

हस्पताल डायबिटीज़ युनिट्स और कुछ जी.पी. की सर्जीरियाँ डायबिटिक आँख की जाँच, अपने वार्षिक चैक–अप के भाग के रूप में करते हैं। **डायबिटिक लोगों के लिए आँख का निरीक्षण मुफ़त है।**

आँख का निरीक्षण कैसे होगा?

आपको आँख के लिए एक चार्ट से पढ़ना होगा, **इसलिए यदि आप चश्में पहनें तो, आप इन्हें अपने साथ रखें।**

ओप्टीशन (आँखों का विशेषज्ञ) आपकी आँखों में ड्राप्स (बूंदे) डालेगा ताकि आपकी पुतली का विस्तार कर सके और उसको आँख के पीछे देखने में सहायता कर सके। ड्रौप्स (बूंदे) जलन पैदा कर सकती हैं और आपकी दृष्टि पर असर डाल सकती हैं या आपकी आँखों को रोशनी के सम्बन्ध में कुछ देर के लिए संवेदनशील बना सकती हैं। अपने साथ धूप के चश्में ले जाएँ और तब तक गाड़ी नहीं चलाएँ जब तक कि असर पूरा नहीं हो गया हो। यदि सम्भव हो, तो किसी को घर ले जाने के लिए कहें।

आँख की बीमारी वाले लोगों का इलाज करना

कई लोग जिन्हें डायबिटिक रैटिनोपैथी (आँख की बीमारी) होती है, उन्हें हल्के–से बदलाव आते हैं और साधारण तौर पर निरंतर निरीक्षण कराना चाहिए जिससे यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह ख़राब नहीं हो रहा है। फिर भी, रैटिनोपैथी के गम्भीर प्रकार हैं, जिसे लेज़र के इलाज की ज़रूरत है ताकि आपकी दृष्टि को और ख़राब होने से बचाया जा सके।

कैटरैक्ट्स को एक साधारण औपरेशन के द्वारा निकाल दिया जा सकता है।

17. मेरे डॉक्टर ने मेरा ब्लॅड प्रेशर क्यों मापा?

आपके डॉक्टर ने ब्लॅड प्रेशर इसलिए मापा क्योंकि डायबिटीज़ वाले लोगों में यह दो गुणा अधिक होता है। डायबिटीज़ वाले लोग जिन्हें ऊँचा ब्लॅड प्रेशर है, उन्हें स्ट्रोक या दिल के दौरे का होने का ख़तरा दो से पाँच गुणा होता है।

डायबिटीज़ में गुर्दों को हानि (नैफरोपैथी) अधिक तेज़ी से होती यदि आपको ऊँचा ब्लॅड प्रेशर हो। यदि ऊँचे ब्लॅड प्रेशर का प्रभावकारी ढंग से इलाज कराया जाए, तो यह इस हानि की गति को कम कर सकता है।

डायबिटीज़ में आँख को हानि का ख़तरा है यदि आपको ऊँचा ब्लॅड प्रेशर है।

आप ब्लॅड प्रेशर के स्तर को नियंत्रण करें तो जटिलताओं के ख़तरे को टाला जा सकता है।

ऊँचे ब्लॅड प्रेशर का पता कैसे लगाया जाता है?

आपका BP (ब्लॅड प्रेशर) तब मापा जाएगा जब आप आरामदायक स्थिति में हों। इसे कई समयों यह चैक करने के लिए मापा जाना चाहिए कि क्या आपका BP (ब्लॅड प्रेशर) निरंतर ऊँचा रहता है। कुछ लोग चिन्ता में होते हैं जब डॉक्टर या नर्स उनका BP (ब्लॅड प्रेशर) ले रहे होते हैं। इससे बनावटी ऊँचे माप आ सकते हैं। इस समस्या को सुलझाने के लिए, आपके BP (ब्लॅड प्रेशर) का 24 घंटे के लिए निरीक्षण किया जाएगा, जिससे आपका BP (ब्लॅड प्रेशर) अपने आप माप लिया जाएगा, जब कि आप अपने घर का आम काम कर रहे होंगे। आपको अपने BP(ब्लॅड प्रेशर) को वर्ष में कम से कम एक बार, डायबिटीज़ के लिए चैक कराना चाहिए।

मैं अपने BP (ब्लॅड प्रेशर) को कैसे सामान्य रख सकने में सहायता कर सकती/सकता हूँ?

- अपने वज़न का ध्यान रखें
- अपने नमक के सेवन को कम से कम करें
- लगातार, हल्की कसरत, उदाहरण के रूप में, 20 मिनट की कसरत सप्ताह में कम से कम तीन बार। गतिविधियाँ जैसे कि तेज़ चलना, तैरना, या साईकल को चलाना अच्छी हैं।
- अपने शराब के सेवन को एक दिन में 3 युनिट से कम रखें यदि आप पुरूष हैं, या 2 युनिट एक दिन में औरतों के लिए। (एक युनिट = 1 स्पिरिट के सामान्य माप के बराबर है, आधा पाईन्ट बीयर या लागर का, या एक छोटा ग्लास वाईन का)।
- हर दिन थोड़ा समय आराम के लिए रखें।
- सिगरेट पीना बन्द कर दें। सिगरेट पीने से दिल का दौरा या स्ट्रोक के ख़तरे बढ़ते हैं।

दवाई से इलाज

ऊपर दिए गए कदमों के पश्चात यदि आपका क्क्क (ब्लॅड प्रेशर) ऊँचा है तो, आपका डॉक्टर आपको दवाईयाँ से इलाज करने के लिए सिफ़ारिश करेगा/करेगी। वह आपके साथ लाघों और सम्भव कुप्रभावों (साईड–ईफ़ैक्ट्स – side effects) के बारे में बातचीत करेगा/करेगी, और आपको टार्गेट BP (ब्लॅड प्रेशर) के मापे जाने के बारे में बताएगा/बताएगी।

18. मैं अधिक जानकारी कहाँ से प्राप्त कर सकता/सकती हूँ?

डायबिटीज़ यू.के. (पहले ब्रिटिश डायबिटीज़ ऐसोसिएशन – British Diabetic Association) जानकारी और समर्थन उन लोगों और उनके परिवारों के लिए प्रदान करता है जिन्हें डायबिटीज़ है।

डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) में जितना शीघ्र हो सके शामिल होने का विचार एक अच्छा विचार है, क्योंकि यह डायबिटीज़ के सभी विषयों पर जानकारी प्रदान करता है, और इसकी पूरे देश में कई शाखाएँ हैं।

डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) ने हाल ही में अपना कार्यालय नीचे दिए गए नए पते पर बदल दिया है:

डायबिटीज़ यू.के. सैन्ट्रल ऑफ़िस **Diabetes UK Central Office**
10 Parkway, London NW1 7AA.
टैलिफ़ोन: 020 7424 1000 **फ़ैक्स:** 020 7424 1001
ई–मेल: info@diabetes.org.uk
www.diabetes.org.uk

सदस्य नीचे दिए गए प्राप्त करते हैं:

- महीने में दो बार प्राप्त होने वाली सदस्यों के लिए मैग्ज़ीन, बैलेंस **(Balance)**, जिसमें समाचार और जानकारी होगी।
- तैयार किए गए कई प्रकाशन जो आपको पूरे और स्वस्थ जीवन के लिए जो जानकारी आपको चाहिए वह उस जानकारी को देते हैं।
- डायबिटीज़ के किसी भी विषय के बारे में डायबिटीज़ यू.के. केरलाईन (Diabetes UK Careline) के साथ गुप्त बात करना (सोमवार से ले कर शुक्रवार तक सुबह 9 बजे से ले कर शाम के 5 बजे तक **टैलिफ़ोन** 020 7636 6112 पर बात करनी, **टैक्स्ट** 020 7462 2757, या ई–मेल इस पते पर करें careline@diabetes.org.uk).
- डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) राष्ट्रीय और क्षेत्रीय स्तर पर आपके क्षेत्र में डायबिटीज़ की सेवाओं को सुधारने में काम करता है।
- दूसरे लोग, जिनको डायबिटीज़ है, उनके साथ, एक नेटवर्क (जालदार) **स्वैच्छिक समूहों** के काम के द्वारा, अपने अनुभवों को बाँटने का अवसर मिलेगा (लगभग पूरे देश में 400).
- डायबिटीज़ यू.के. सेवाओं (Diabetes UK Services') के बीमा और आर्थिक उत्पादन उन लोगों के लिए तैयार किए गए हैं जिन्हें डायबिटीज़ है।

राष्ट्रीय और क्षेत्रीय कार्यालय (**National and Regional Offices**)

डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) के इंग्लैंड, स्कौटलैंड, वेल्स और नर्दन आयरलैंड में छः कार्यालय हैं।

डायबिटीज़ यू.के. स्कौटलैंड (Diabetes UK Scotland)
Savoy House, 140 Sauchiehall Street, Glasgow G2 3DH
टैलिफ़ोन: 0141 332 2700
फ़ैक्स: 0141 332 4880
ई–मेल: scotland@diabetes.org.uk

डायबिटीज़ यू.के. नर्दन (Diabetes UK Northern Ireland)
John Gibson House, 257 Lisburn Road, Belfast BT9 7EN
टैलिफ़ोन: 028 9066 6646
फ़ैक्स: 028 9066 6333
ई–मेल: n.ireland@diabetes.org.uk

डायबिटीज़ यू.के. कोमरी (Diabetes UK Cymru)
Quebec House, Castlebridge, Cowbridge Road East, Cardiff CF11 9AB
टैलिफ़ोन: 029 2066 8276
फ़ैक्स: 029 2066 8329
ई–मेल: wales@diabetes.org.uk

डायबिटीज़ यू.के. नोर्थ वैस्ट (Diabetes UK North West)
65 Bewsey Street, Warrington WA2 7JQ
टैलिफ़ोन: 01925 653281
फ़ैक्स: 01925 653288
ई–मेल: n.west@diabetes.org.uk

डायबिटीज़ यू.के. नर्दन ऐन्ड योर्कशर (Diabetes UK Northern and Yorkshire)
Birch House, 80 Eastmount Road, Darlington DL1 1LE
टैलिफ़ोन: 01325 488606
फ़ैक्स: 01325 488816
ई–मेल: north&yorks@diabetes.org.uk

डायबिटीज़ यू.के. वैस्ट मिंडलैन्ड्स (Diabetes UK West Midlands)
1 Eldon Court, Eldon Street, Walsall WS1 2JP
टैलिफ़ोन: 01922 614500
फ़ैक्स: 01922 646789
ई–मेल: w.midlands@diabetes.org.uk

19. जिन लोगों को डायबिटीज़ है उनके लिए स्वस्थ खाना

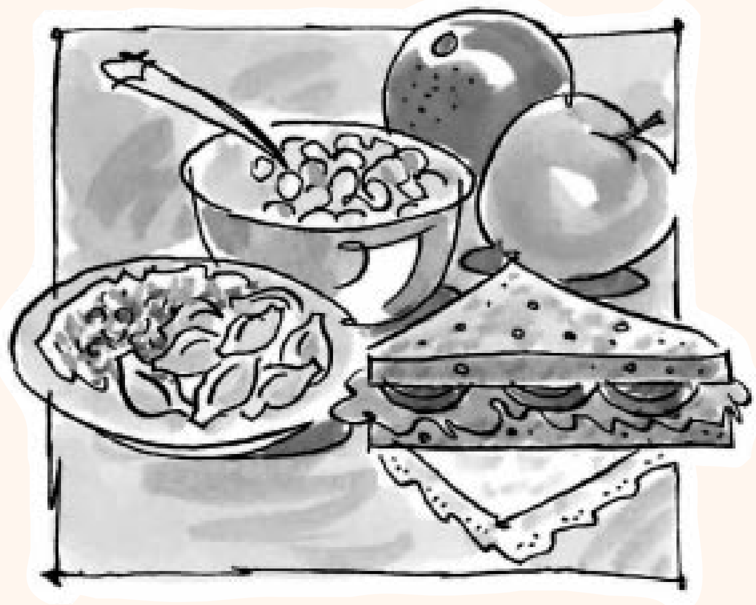
डायबिटीज़ वाले लोगों के लिए वह खाने जो सिफ़ारिश किए जाते हैं वह स्वस्थ खाने की आदत पर आधारित होंगे जिनका मनोरंजन कोई भी ले सकता हो। इसलिए अपने परिवार के लिए अलग से खाना पकाने की ज़रूरत नहीं है। आप पाएँगे कि आपको खाना पकाने या तैयार करने के ढंग को बदलना होगा, या जो आप अभी खाना खाते हैं उसके विकल्प में कुछ और खाना होगा।

आपके इलाज में आपकी खाने की ख़ुराक बहुत ही महत्वपूर्ण भाग है, और स्वस्थ खाना खाने के लिए आपको नीचे दिए गए नियमों का पालन करना होगा:

- निरंतर रूप से खाना खाएं – सुबह को, दिन में और शाम को और खाना खाने मत भूलें।
- ऊँचे फ़ाईबर वाला खाना खाएँ जैसे कि होलमील ब्रैड, फल और सब्ज़ियाँ – कम से कम फल और सब्ज़ियों के 5 भाग हर रोज़।
- पीने के पदार्थ या खानों में मीठा मत मिलाएँ और उन खाने की चीज़ों और पीने के पदार्थों का सेवन मत करें जिनमें काफ़ी मीठा हो।
- कम तला हुआ और कम चर्बी वाला खाना खाएँ।
- वह वज़न प्राप्त करें जो आपके लिए स्वस्थ हो।

अतिरिक्त नुस्खे

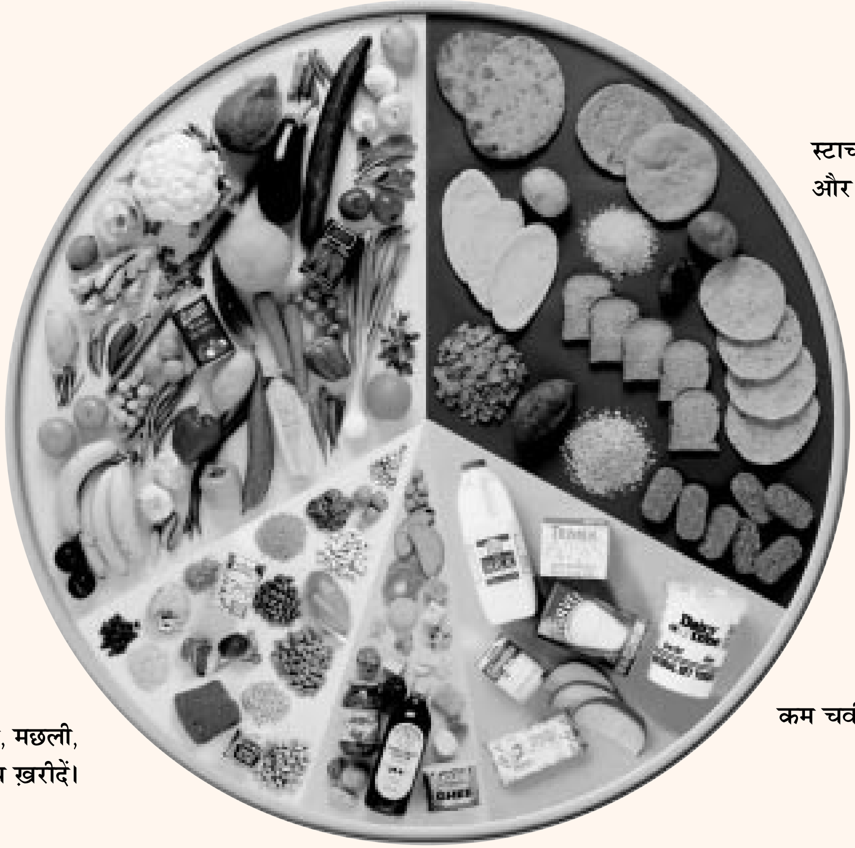
1. खाना पका होना ज़रूरी नहीं है – एक सैंडविच भी खाना ही है।
2. यदि आपको भूख लगी है तो, होलमील ब्रैड का एक स्लाईस, अधिक आलू या दूसरी सब्ज़ियाँ खाएँ।
3. यदि आपको खाना खाने की बीच में भूख लगे, तो ताज़ा सब्ज़ियाँ या फल या होलमील ब्रैड का एक स्लाईस खाएँ।
4. यदि आपको खाने को तलना हो, तो लार्ड और मक्खन की जगह पर एक स्वस्थ पौलिअनसैच्यूरेटेड (polyunsaturated) तेल का प्रयोग करें, जैसे कि सनफ़लावर तेल
5. कोई विशेष डायबिटिक खाने मत ख़रीदें – इनमें चर्बी और मीठा अधिक हो सकता है जो आपके शरीर पर लैग्ज़ेटिव (laxative-जुलाब लगने की दवाई) जैसे प्रभाव डाल सकता है।
6. याद रखें, शराब अतिरिक्त कैलरीज़ देती है।



20. डायबिटीज़ के लिए अच्छा खाना – जो स्वस्थ खाने का आधार हो

खानों को पाँच मुख्य समूहों में बाँटा जा सकता है। हमारे लिए संतुलित ख़ुराक का मनोरंजन लेने के लिए हमें खाना इन समूहों में से खाना चाहिए।

कम से कम 5 सर्विंग फलों और सब्ज़ियों की हर रोज़।



स्टार्ची खानों पर बेस मील्स और स्नैक्स।

कम चर्बी वाले डैरी (दूध से बने) के खाने।

पतला मीट और मुर्गे, मछली, बीन्स और वैकल्प ख़रीदें।

चर्बी वाले और मीठे खानों को कम कर दें।

डायबिटीज़ यू.के. (Diabetes UK) सिफ़ारिश करता है कि जिन लोगों को डायबिटीज़ है, उन्हें एक स्टेट रजिस्टर्ड डायटीशन से ख़ुराक के बारे में सलाह मिलनी चाहिए। अपने डॉक्टर या नर्स से विवरण के लिए पूछें।

21. सही खानों का कैसे चयन किया जाना चाहिए

फल और सब्ज़ियों के हर रोज़ 5 सर्विंग्स का चयन करें। इनमें काफ़ी फ़ाईबर होता है

- होल फ़्रूट
- बैरीज़
- अँगूर और स्लाईस किए गए ट्रौपिकल फल
- कैन (डिब्बों) में बन्द फल
- फलों का रस या सूखे फल
- ताज़ा, फ़रोज़न और डिब्बों में बन्द सब्ज़ियाँ
- सलाद वाली सब्ज़ियाँ

स्टार्ची कार्बोहाईड्रेट्स खानों पर बेस मील

- ओट्स
- होल ग्रेन सीरियल्स और ब्रैड
- पास्टा
- चावल
- सभी किस्मों की बीन्स
- आलू

कम चर्बी वाले डैरी (दूध से बने) खानों का चयन करें

- सैमी या स्किमड दूध
- हल्का, डायट या शेप योगर्ट
- कम चर्बी वाली या कौटेज चीज़
- डायट फ्रौमे फ़रे
- वास्तव में बिना चर्बी के दूध की खीर

उन खानों का चयन करें जिनमें मोनो अनसैच्यूरेट्स अधिक हों और चर्बी वाले और मीठे खानों को खाने में कमी करें

- रेपसीड या औलिव आयल (जैतून का तेल)
- औलिव–आयल के आधार पर स्प्रैड्स (जैसे कि औलिविया)
- मूँगफलियाँ, हेज़लनट्स, बादाम
- तेल से भरी मछली, जैसे कि मैकरल, सैलमन या सार्डीन, सप्ताह में कम से कम एक बार

पतला मीट, पोल्टरी (मुर्गा), मछली का चयन करें – बीन्स घुल जाने वाले फ़ाईबर भी प्रदान करता है

नोट करें: यदि आपकी ख़ुराक एशियन है, तो कृपया अपनी नर्स या डायटिशन से स्वस्थ खाना खाने के बारे में जानकारी के बारे में पूछें।

इलाज करने के रिकार्ड का वार्षिक पुनर्विचार

यदि आप अपने पेशाब/खून में ग्लूकोज़ के स्तर को चैक करें तो, आप अपनी डायबिटीज़ को स्वयं ही समझ सकते हैं और उस पर नियंत्रण कर सकते हैं, और यह जानकारी आपके डॉक्टर के लिए लाभदायक होगी, जब आपके इलाज में बदलाव की बात की जा रही हो। ग्लूकोज़ को मापने के कई तरीके हैं। वह तरीका अपनाएँ जिसकी सिफ़ारिश आपके डॉक्टर ने की हो। डॉक्टर या नर्स से पूछें कि इसे कैसे किया जाना चाहिए। (प्रश्न और उत्तर के भाग को देखें, पृष्ठ 9–10 तक)। घर पर टैस्ट करने की डायरी का प्रयोग करें, जिससे आपके टैस्ट के परिणाम और समयों को रिकार्ड किया जा सके। जब आप डॉक्टर को देखने जाएँ तो साथ में डायरी को ले जाएँ।

दवाई का सेवन

- इस बात को सुनिश्चित करें कि आप अपनी दवाई को जैसे निर्धारित किया गया है उसे उसी ढंग से लें, चाहे यह आपकी डायबिटीज़ या ब्लॅड प्रेशर या कोलैस्ट्रोल को कम करने के लिए है।
- यदि आप अपनी दवाई लेना भूल जाएँ, तो अगली बार इसको दो गुणा मत करें और यदि यह नियमित रूप से हो रहा हो तो अपने डॉक्टर, नर्स या फ़ार्मासिस्ट से बात करें।
- यदि आप सोचते हैं कि आपको कुप्रभाव (साईड–अफ़ैक्ट्स) होंगे, तो इसके बारे में अपने फ़ार्मासिस्ट के साथ बात करें।
- यदि दवाईयाँ काऊन्टर से ख़रीद रहे हों, तो फ़ार्मासिस्ट को बताएँ कि आपको डायबिटीज़ है।

सिॅक डे (बीमार वाले दिन) का नियम

- अपनी दवाई का सेवन करना बन्द मत करें।
- अपने खून में ग्लूकोज़ के स्तर को दिन में कम से कम 4 बार चैक करें।
- यदि आपके स्तर काफ़ी ऊँचे हैं या आपको नहीं पता है कि क्या करना है, तो अपने जी.पी. से सलाह के लिए सम्पर्क करें.

लिपिड लैवल्स (चर्बी के स्तर)

- इन्हें आपके वार्षिक पुनर्विचार के समय पर मापा जाना चाहिए।
- इन्हें कम करने के लिए आपको दवाई लेने की ज़रूरत है।
- एक स्वस्थ ख़ुराक और कसरत इनके स्तरों को कम कर सकते हैं।

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

घर पर टैस्ट करने की डायरी

उन लोगों के लिए जिन्हें टाईप 2 की डायबिटीज़ है

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

तिथि	खून में ग्लूकोज़	पेशाब	ख़ुराक				नाश्ते से पहले/नाश्ते के बाद
			सुबह		दोपहर		

आधे दिन के खाने के पहले/बाद	शाम के खाने के पहले/बाद	सोने से पहले	टिप्पणियाँ

अपनी अगली अपाएन्टमेन्ट की तिथि को लिखना मत भूलें

मिलने की तिथि	वज़न	BMI	खून में	HbA_{1c}	दूसरे टैस्ट्स	ईलाज	टिप्पणियाँ
टार्गेट							

अपनी अगली अपाएन्टमेन्ट की तिथि को लिखना मत भूलें

मिलने की तिथि	वज़न	BMI	खून में	HbA_{1c}	दूसरे टैस्ट्स	ईलाज	टिप्पणियाँ
टार्गेट							

डायबिटीज़ का इलाज करने का रिकार्ड

अपनी अगली अपाएन्टमेन्ट की तिथि को लिखना मत भूलें

मिलने की तिथि	वज़न	BMI	ख़ून में	HbA_{1c}	दूसरे टैस्ट्स	ईलाज	टिप्पणियाँ
टार्गेट							